

第245回 江南すいとぴあマラソン 真夏のレースで体を鍛え、秋に備える

二
七
年
八
月
十
五
日

フル百回楽走会

593

AKIRA MUTO

8月15日（土）第245回すいとぴあ江南マラソンが行われました。

参加者は8名、うちフルマラソン完走は、3人でした。

この暑い夏にこそ、しっかり走って体を鍛え、来るべき秋のシーズンに備える必要があります。参加者は、水を被り水分を補給し熱中症にならないよう十分注意しながら、それぞれ自分の目標の距離を走りこなしていました。私も10月11日（日）のシカゴマラソンに備え、走り込みをしました。



本日の当番：木村さん



渡辺さん



内藤さん



小島さん



竹内さん

石原さん



武藤